Деперсонализация: синдром, мешающий чувствовать

Адам Илей
Би-би-си

28 сентября 2017

Сара рассказывает, что из-за ее заболевания привычные места кажутся декорациями

Людям с синдромом деперсонализации мир кажется нереальным, двумерным, как будто в тумане. Этим расстройством страдает каждый сотый, но, несмотря на это, работать с такими пациентами британских врачей не учат, говорят эксперты.

"Связи, которые ты считаешь ценными, теряют свой первоначальный смысл. Ты знаешь, что любишь свою семью. Но дело в том, что ты скорее осознаешь это умом, а не ощущаешь", - рассказывает Сара в программе Виктории Дербишир на Би-би-си.

Сара - актриса, она постоянно примеряет различные образы и воспроизводит чужие эмоции. Но в реальности большую часть своей сознательной жизни она эмоционально парализована и неспособна испытывать никакие чувства.

Причина этого - малоизученное психическое расстройство, которое называется деперсонализация.

У Сары синдром проявился трижды. Впервые это случилось, когда она готовилась к выпускным экзаменам.

Главный признак деперсонализации - ощущение, будто человек теряет физическую связь с миром вокруг и собственным телом.

Считается, что так проявляется защитный механизм, когда во время стресса или серьезного потрясения сознание отключается от реальности. Такой же эффект могут вызвать некоторые наркотики, например, марихуана.

- Депрессия: прорыв в понимании природы недуга и его
- Что могут рассказать о вас ваши селфи
- Google поможет пользователям распознать депрессию

Для людей с синдромом деперсонализации мир может поменяться за секунду.

"Это было неожиданное переключение. Все вокруг показалось чужим и даже пугающим. Внезапно квартира и другие места, где ты привык находиться, становятся для тебя съемочной площадкой, а все твои вещи - декорациями", - говорит Сара.

Другие пациенты рассказывают об ощущении, что они находятся вне своего тела, что оно не принадлежит им, а мир вокруг кажется двумерным и плоским.

С Сарой такое произошло во время второго эпизода.

"Я читала, в руках была книга. И вдруг мои руки стали выглядеть как картинка, на которой нарисованы две руки. Было ощущение, что реальный мир и мое восприятие его не совпадали".

Расстройство, которым страдает Сара, не редкость. Три независимых исследования доказали, что это оно встречается у одного человека из ста.

Эксперты утверждают, что расстройство давно признано медицинским заболеванием. Оно так же распространено, как и обсессивно-компульсивное расстройство или шизофрения.

BBC

Что это было?

Мы быстро, просто и понятно объясняем, что случилось, почему это важно и что будет дальше.

эпизоды

Некоторые пациенты, не прошедшие курс лечения, могут страдать от симптомов деперсонализации всю жизнь. И, тем не менее, не все медики знают, что это такое.

Доктор, который недавно закончил обучение и сам страдает этим расстройством, заявил, что о деперсонализации не рассказывали ни в медицинской школе, ни на курсах повышения квалификации для терапевтов.

Он признался, что сам минимум дважды поставил неверный диагноз своим пациентам. По его словам, он очень удивится, если окажется, что хоть кто-нибудь из его коллег слышал про этот синдром.

Сара рассказывает, что за свою жизнь столкнулась как минимум с 20 специалистами, которые понятия не имели, о чем она говорит. Среди них - консультанты, терапевты, районные психиатры и врачи.

В Королевском колледже врачей общей практики (RCGP) в Лондоне заявили, что психологическое здоровье было ключевым элементом расширенного курса подготовки врачей.

В институте добавили, что изучение более сложных психологических проблем пока находится в разработке.

В Королевском колледже психиатрии подчеркнули, что необходимо удостовериться, что эти расстройства изучены должным образом.

Доктор Элейн Хантер руководит единственным специализированным центром в Великобритании, который занимается пациентами с деперсонализацией

Плохая диагностика - это только часть проблемы, еще одна сложность - доступ к лечению.

В Великобритании действует всего одна специализированная клиника. Ее ресурсы ограничены, там могут принять только 80 пациентов в год. При том, что потенциально страдать этим заболеванием могут 650 тысяч человек.

Чтобы бесплатно попасть в этот медицинский центр, требуется направление от участкового врача. И даже если пациенту поставили диагноз деперсонализация, лечения придется ждать несколько месяцев или дольше.

После года ожидания в очереди Сара решила, что единственный выход - оплатить лечение самостоятельно.

"У меня постоянно случались приступы паники. Это правда очень страшно. Я понимала, что это кризис", - говорит она.

Только для взрослых

Специализированный центр для пациентов с синдромом деперсонализации действует при больнице Maudsley на юге Лондона. Однако, для пациентов до 18 лет там есть ограничения, в центре занимаются только лечением взрослых.

Часто заболевание возникает именно в подростковом возрасте. Доктор Элейн Хантер, которая возглавляет центр, обеспокоена тем, что ей приходится отказывать в помощи детям и подросткам.

"Иногда к нам приходят глубоко подавленные и напуганные пятнадцатилетние пациенты, но нам нечего им предложить", - говорит она.

У одной из взрослых пациенток центра синдром развился в 13 лет. На протяжении двух лет она не могла выйти из дома, в день она переживала по десять панических атак, вызванных расстройством.

В начале лечения она не узнавала даже собственных родителей.

Доктор Хантер надеется, что со временем нужное лечение будет доступно и несовершеннолетним пациентам.

Она считает, что лечение нужно организовать в каждом районе. Врачи в локальных центрах психологической помощи должны пройти специальный тренинг, затем распространить информацию среди других специалистов.

Сара Эшли не могла есть и спать, пока не прошла терапию доктора Хантер

Специально для пациентов с деперсонализацией Хантер разработала методику когнитивной поведенческий терапии (КПТ). Она считает, что ей легко смогут овладеть врачи, у которых уже есть опыт разговорной психотерапии.

Сара Эшли, пациентка доктора Хантер, говорит, что сначала скептически отнеслась к этой методике, но спустя некоторое время почувствовала огромную разницу.

"[До КПТ] Я смотрела на собственные руки или другие части тела и мне казалось, что они не мои. Я смотрела на себя в зеркало и не понимала, что это я", - объясняет Сара.

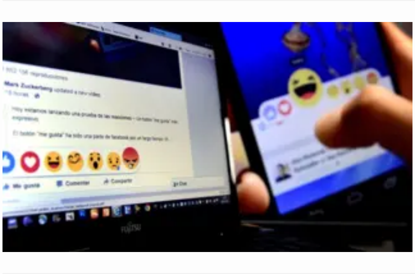
"Я не могла есть и спать, из-за стресса я похудела до 42 кг. Сейчас у меня все еще проявляются некоторые симптомы, но я могу быстро с ними справиться", - продолжает она.

Лечение есть, но получить его сложно.

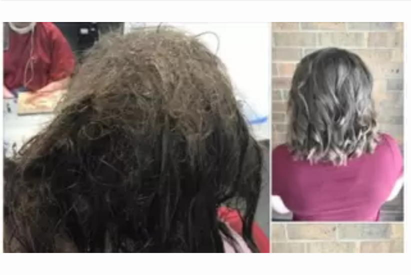
Как говорит доктор Хантер, надо исправлять ситуацию, в которой пациенты вынуждены выискивать информацию о своем расстройстве в интернете, а потом объяснять врачу, о чем идет речь. Вместо того чтобы, наоборот, врач рассказывал пациенту о его болезни.

Читайте также

Британские ученые: у скаутов и пионеров крепче психика
10 ноября 2016



Американские психологи: соцсети усиливают чувство одиночества
6 марта 2017



Как парикмахеры спасли девушке волосы и настроение
12 августа 2017

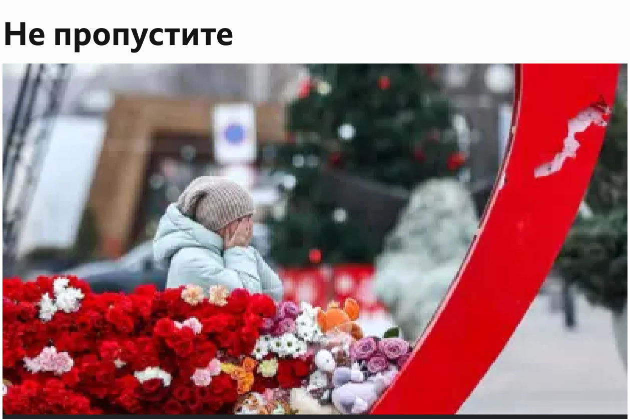
Главное

Какие неприятные сюрпризы готовит 2024 год?
8 часов назад

LIVE Война в Украине: ракетный удар по Харькову; украинская ПВО сбила большинство дронов, запущенных в рождественскую ночь

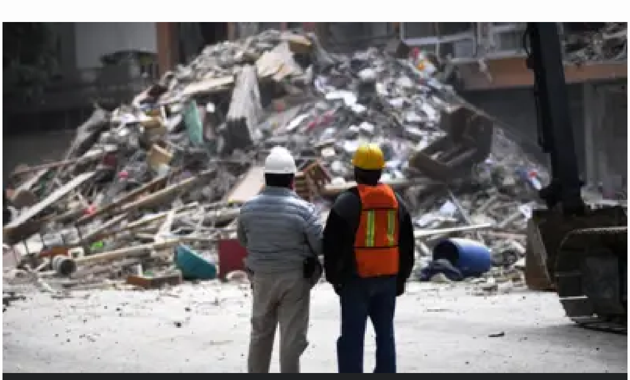
«Избежать Орбана». Глава Совета ЕС Мишель уходит в отставку; его место может занять премьер Венгрии, продолжающий общаться с Путиным
2 часа назад

Не пропустите

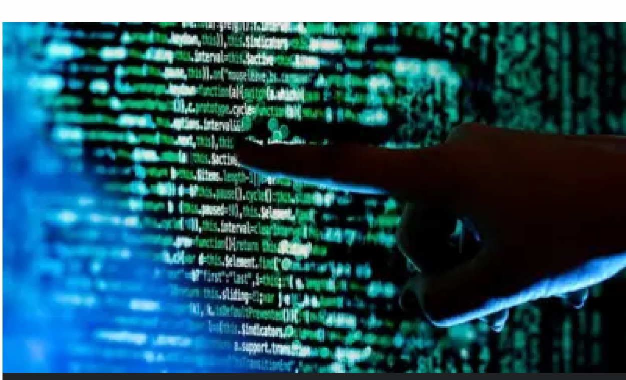


«Помогаем сами себе». Почему в Белгороде во время крупнейшего обстрела были закрыты подвалы и все еще нет бомбоубежищ?
4 января 2024

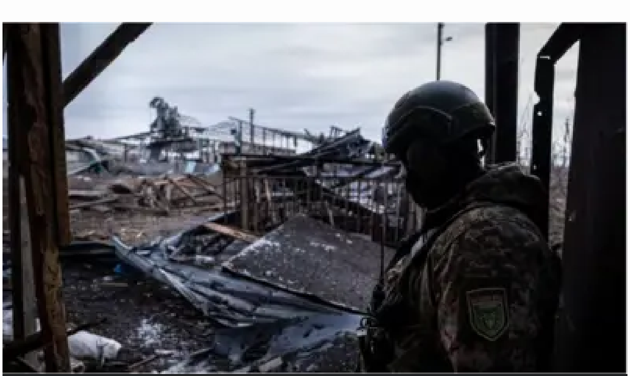
Пожар на борту: как экипаж безупречно эвакуировал пассажиров из горящего самолета
3 января 2024



Счет на секунды. Почему мощные землетрясения так трудно предсказать
25 марта 2018



Нейросеть, сколько мне жить осталось? AI прогнозирует жизнь человека
3 января 2024



«Год мясорубок»: что нам известно о потерях России в Украине за 2023 год
22 декабря 2023

КОНТЕКСТ.

Подпишитесь на нашу рассылку «Контекст»!
18 июля 2022

Самое популярное

1 «Избежать Орбана». Глава Совета ЕС Мишель уходит в отставку; его место может занять премьер Венгрии, продолжающий общаться с Путиным

2 Какие неприятные сюрпризы готовит 2024 год?

3 «Нам очень повезло». Почему при аварии Boeing 737 Max 9 удалось избежать жертв, но все могло бы закончиться намного хуже

4 Грызун-чистюля. Британский пенсионер снял на видео, как мышь наводит порядок в его сарае

5 У самолета Boeing 737 Max 9 в США в полете вылетело окно. Авиакомпания сняла все лайнеры этой модели с рейсов

6 «Не все крымчане — зомби». Как движение «Атеш» следит за российскими военными в Крыму и помогает Украине

7 Война Израиля с ХАМАС: Блинкен и Боррель с визитом на Ближнем Востоке; в Газе погибли два журналиста

8 В Голливуде готовятся вручить первые премии года — «Золотые глобусы»

9 Первая предвыборная речь Байдена: Трамп — фундаментальная угроза демократии

10 Билл Клинтон, Трамп, принц Эндрю: суд в США раскрыл первые документы о знакомствах Джеффри Эпштейна

© 2024 BBC. Би-би-си не несет ответственности за содержание других сайтов. Познакомьтесь с нашими правилами внешних ссылок.